



いきいきかわら版仙台支部 第35号

9月23日は24節気の秋分の日。

暑さ、寒さも彼岸までとは、昔から言われておりますが、まさに朝晩は涼しいより寒い季節になりました。

金木犀が道行く人に心地よい香りを届けてくれる今日この頃です。

10月8日の寒露に向け気持ちの良い日が続きますね。今年もコロナ禍で我慢する日が長く続きましたが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか？

秋を表現する言葉は、数多くあります。陰暦8月15日のことを示す言葉として中秋(ちゅうしゅう)があります。中秋の名月という言葉でよく知られていますね。

「初秋(しよしゅう・はつあき)」は、秋の初めのころや、夏の終わりの涼しくなる時期を指す言葉として用いられます。

北海道で秋に産卵のために上ってくる鮭のことを「秋味(あきあじ)」という言葉もあります。

また、「秋桜(こすもす)」という言葉。ピンクや白などの色が可愛いらしいキク科の花です。コスモスが咲いているのを見ると、秋の訪れを感じますね。

秋月(しゅうげつ)という言葉は、秋の夜の月を表現する言葉として用いられます。秋は、月も美しく見える季節ですね。

そして「霜秋(そうしゅう)」という言葉です。秋が深まった季節の霜が降りる様子を表現した言葉です。このように秋という言葉には、私たちの生活の中で様々な景色や自然を愛する熟語言葉が多くあります。

秋が短くなったと感ずる方もいらつしやると思いますが、これから2か月ほどはコロナ禍を忘れるような気持ちの良い日々をお楽しみください。

鶏頭(ケイトウ)



西洋タンポポ



9月の花

シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

秋は気持ちの良い。このように感じられる方は、心身が充実している方です。反面、秋に体調を崩されるといふ方も世の中には多くいらっしゃいます。

なぜ、秋になると体調不良を起すのか？今月号ではこの事についてお知らせします。

秋は寒暖の差があらわれやすい季節です。数日で冷えこむようになり、昼間と夜で気温差も大きくなったりします。

そんな季節の変わり目である秋に体調を崩してしまう人も多く、「毎年秋になると体調不良になる」などと体質に悩みを抱えている方も少なくありません。

ここでは、秋に体調を崩してしまう理由とその症例、身近な方法でできる対策についてご紹介します。

・夏に受けた【冷え】による疲れの影響
夏は暑く過ごしにくいものですが、現代人においては職場内の冷房や冷たい飲み物による体の冷えのほうの問題です。これらの冷えは胃腸の機能を低下させ、そのまま秋へと持ち越してしまいます。

秋は朝晩の気温差が大きくなり、身体が感じる冷えによってさらに胃腸の機能を悪くしてしまう恐れがあるため注意が必要です。



・急な温度変化
秋の朝晩は気温が低く涼しさや冷えを感じる一方で、昼になれば気温も上がりまだまだ暑い日も続きます。このような寒暖差は自律神経を乱し、身体のたるさや疲れ、頭痛を引き起こしてしまう恐れがあるのです。

また、寒暖差によってアレルギー症状を発症することがあります。寒暖差アレルギーの場合、目の充血はなく鼻水が透明であるという特徴があります。大きな気温変化によって鼻炎が生じる場合は寒暖差アレルギーである可能性が高いです。

・ 空気の乾燥

秋が深くなるにつれて、空気が乾燥していきます。空気が乾燥してくると汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、水分を失っていることに気付かず、水分補給がおろそかになってしまうことがあります。水分不足はのどの痛みなどを引き起こすため注意が必要です。

・ 日照時間の減少

夏が終われば次第に日照時間は短くなります。この日照時間の変化が気分の落ち込みを引き起こし、季節性うつ病へとつながることがあります。

季節の変わり目を乗り切るためには



- ・ 体を冷やさない
 - ・ 水分を積極的に摂る
 - ・ 太陽の光を浴びながら運動する
 - ・ 規則正しい生活を送る
 - ・ 食事でしっかりと栄養を補給する
- 以上、だれでも出来ることをしっかりと行い、体調管理にお気を付けてください。